四庫全書

子部

欽定四庫全書

子部

遵生八牋卷四

詳校官中書臣潘有為

員外郎臣牛稔文覆勘

總校官檢討臣何思鈞

校對官主事臣陳墉

謄録監生臣姚希慶

遵生八牋卷四

明 高濂 撰

四時調攝牋下

夏四月調攝總類

禮記曰南方曰夏夏之為言假也養之長之假之仁也

太玄經曰夏者物之修長也董仲舒曰陽長居大夏

以生育萬物淮南子曰夏為衡衡以平物使之均也

漢律志曰南者任也陽炁于時任養萬物故君子當

因時節宣調攝以衛其生養旺立秋君休

立夏火相夏至火旺立秋火休秋分火廢立冬火囚冬

至火死立春火歿春分火胎言火孕於木之中矣

臞仙月占主病

四月立夏日忌北風主歿

五月夏至忌東風主病行秋令主多疫

六月行秋令主多女災

夏月氣數主屬之圖

正南 朱明

五數 二
五行 火
五臟 心
五常 禮
五音 徵
五則 衡
五色 赤
五味 苦

闕



心神圖

心臓夏旺論

心屬南方火為赤帝神形如朱雀象如倒懸蓮蕊心者纖也所納纖微無不貫注變水為血也重十二兩居肺下肝上對尾鳩下一寸註曰胸中心日掩下尾鳩也色如縞映絳中有七孔三毛上智之人心孔通明中智之人五孔心穴通炁下智無孔炁明不通無智狡詐心為肝子為脾母舌為之宮闕竅通耳左耳為丙右耳為丁液為汗腎邪入心則汗溢其味苦小腸為心之腑與心合黄庭經曰

心部之宅蓮含花下有童子丹元家主適寒熱榮衛和丹錦緋囊披玉羅其聲徵其嗅焦故人有不暢事心即焦燥心炁通則知五味心病則舌焦捲而短不知五味也其性禮其情樂人年六十心炁衰弱言多錯忘心脉出於中衝生之本神之處也主明運用心合于脉其色榮也血脉虚少不能於臟腑者心先死也心合辰之巳午外應南岳上通熒惑之精故心風者舌縮不能言也血壅者心驚也舌無味者心虚也善忘者心神離也重

語者心亂也多悲者心傷也好食苦者心不足也面青黑者心炁冷也容色鮮好紅活有光心無病也肺邪入心則多言心通徵心有疾當用呵呵者出心之邪炁也故夏三月欲安其神者則含忠履孝輔義安仁定息火熾澄和心神外絕聲色內薄滋味可以居高朗遠眺望早卧早起無厭於日順於正陽以消暑炁逆之則腎心相爭火水相尅火病繇此而作矣

相心臟病法

心熱者色赤而脈溢口中生瘡腐爛作臭胸膈肩背兩脇兩臂皆痛心虛則心腹相引而痛或夢刀杖火焰赤衣紅色之物爐冶之事以恍怖人心病欲濡急食鹹以濡之用苦以補之甘以瀉之禁濕衣熱食心惡熱及水心病當臍上有動脈按之牢若痛更苦煩煎手足心熱口乾舌強咽喉痛嚥不下忘前失後宜服五參丸

秦艽七錢　人參七錢　丹參七錢　玄參一兩　乾薑三錢　沙參四錢　酸棗仁七錢

右為末蜜丸空心人參湯服三四十丸日再服

修養心臟法

當以四月五月弦朔清旦面南端坐叩齒九通漱玉泉三次靜思注想吸離宮赤氣入口三吞之閉氣三十息以補呵氣之損

六氣治心法

治心臟用呵以鼻漸長引氣以口呵之皆調氣如上勿令自耳聞之若心有病大呵三遍呵時以手交叉乘起

頂上為之去心家勞熱一切煩悶疾愈即止過度即損亦須以呼字吸旺炁以補之

黄帝製夏季所服竒方

黄帝曰夏三月服何藥岐伯曰以補腎茯苓丸能治男子内虚不能飲食健忘悲憂不樂喜怒無常四肢浮腫小便赤黄精濁淋瀉絞痛膀胱冷痛隂囊濕癢口渴飲水腹脹皆犯五勞七傷宜服此方

茯苓 五錢食不消加一錢 杜仲 五錢腰痛加一錢 山茱萸 四錢濕癢加五分

附子二錢有風加五分　壯丹皮四錢腹中遊風加一錢　澤瀉三錢水炁加五分

桂三錢顏色不榮加五分　山藥五錢頭風加一錢　地黃四錢秋冬加一錢　細辛二錢目昏加一錢　石斛四錢陰濕加一錢　蓯蓉三錢痿黄加五分　生薑二錢

右一十三味共為末煉蜜為丸如桐子大每服七丸日再服忌房事生冷猪魚等食

心臟導引法

可正坐兩手作拳用力左右互築各五六度又以一手向上拓空如擎石米之重左右更手行之又以兩手交

又以脚踏手中各五六度閉炁為之去心胸風邪諸疾行之良久閉目三嚥津叩齒三通而止

夏季攝生消息論

夏三月屬火主於長養心炁火旺味屬苦火能尅金金屬肺肺主辛當夏飲食之味宜減苦增辛以養肺心炁當呵以疎之噓以順之三伏内腹中常冷特忌下利恐泄陰氣故不宜針灸惟宜發汗夏至後主土一陰生宜服熱物兼服補腎湯藥夏季心旺腎衰雖大熱不宜喫

冷陶氷雪蜜水涼粉冷粥飽腹受寒必起霍亂莫食瓜茄生菜原腹中方受陰炁食此凝滞之物多為積塊若患冷炁痰火之人切宜忌之老人尤當慎護平居簷下過廊衖堂破窻皆不可納涼此等所在雖涼賊風中人最暴惟宜虛堂浄室水亭木陰潔浄空敞之處自然清涼更宜調息浄心常如氷雪在心炎熱亦於吾心少減不可以熱為熱更生熱矣每日宜進温補平順丸散飲食温暖不令大飽常常進之宜桂湯荳蔻熟水其於肥

臓當戒不得在星月下露坐兼便睡着使人扇風取凉一時雖快風入皮毛其患最深貪凉兼汗身當風而卧多風疾手足不仁語言蹇澁四肢癱瘓雖不人人如此亦有當時中者亦有不便中者其説何也逢年歲方壯遇月之滿得時之和即幸而免至後還發若或年力衰邁值月之虧失時之和無不中者頭為諸陽之總尤不可風卧處宜密防小隙微孔以傷其腦户夏三日每日梳頭一二百下不得梳着頭皮當在無風處梳之自然

除風明目矣

養生論曰夏謂蕃秀天地氣交萬物華實夜卧蚤起無厭於日使志無怒使華成實使氣得泄此夏氣之應長養之道也逆之則傷心秋發痎瘧奉收者少冬至病重

又曰夏氣熱宜食菽以寒之不可一于熱也禁飲温湯禁食過飽禁濕地卧并穿濕衣

夏三月闕巳戊申巳闕丑未辰日宜煉丹藥

夏三月頭卧宜向南方吉

夏三月六氣一十闕　皆正長養之令勿起土伐大樹

千金方曰夏七十二日省苦增辛以養肺氣

内經曰夏季不可枕冷石并鐵物取凉大損人目

陶隱居曰氷水止可浸物使驅日曬暑氣不可作水服入腹内冷熱相摶成疾若多着飴糖拌食以解酷暑亦可

書曰夏至後秋分前忌食肥膩餅臛油酥之屬此等物

與酒漿瓜菓極為相妨夏月多疾以此

又曰夏勿露卧令人皮膚成癬或作面瘋

又曰夏傷暑熱秋必痎瘧忽遇大寒當急防避人多率

受時病由此而生

參贊書曰日色曬熱石上凳上不可便坐搐熱生豚瘡

冷生疝瘕人自大日色中熱處曬回不可冷水洗面

損目伏熱在身勿得飲冷水及以冷物激身能殺人

書云五六月深山澗中停水多有魚鼈精涎在內飲之

戒瘕

養生論曰夏日不宜大醉清晨喫炒葱頭酒一二杯令人血炁通暢

又曰風毒脚炁因腎虚而得人生命門屬腎夏月精化為水腎方衰絶故不宜房色過度以傷元炁

金匱要略曰夏三月不可食猪心恐死炁犯我靈臺耳宜食苦蕒以益心

千金異方曰夏三月丙丁日忌夫婦容止

養生論曰夏月宜用五枝湯洗浴浴訖以香粉傅身能驅瘴毒疎風炁滋血脉且免汗濕陰處使皮膚燥痒

五枝湯方

桑枝　槐枝　桃枝　柳枝各一握　麻葉半斤煎湯一桶去滓温洗一日一次

傅身香粉方

用粟米作粉一斤無粟米以葛粉代之加　青木香　麻黄根　香附子炒　甘松　藿香　零陵香

已上各二兩擣羅為末和粉拌匀作稀絹袋盛之浴後撲身

夏三月合用藥方

荳蔻散　治夏月多冷𤍠發動胸膈𤍠滯噎塞脾胃不和不思飲食服

草荳蔻（四兩同生薑四兩炒香黃為度去薑用）　大麥芽（十兩炒黃）　神麯（四兩炒黃）　甘草（四兩炙）　乾薑（一兩炮）

右為末每服一錢如㸃茶喫不計時服

蓯蓉丸　平補下元明目妙甚

蓯蓉四兩酒洗去心內白汁　巴戟二兩　菊花二兩　枸杞二兩

右煉蜜為丸桐子大每服二十丸鹽湯下

訶子散　脾胃忽生冷炁腹脹滿疼悶泄瀉不止

訶子皮五箇　大腹五箇去外皮　甘草五錢炙　白术五錢炒　草荳蔻十四箇麪包炒黃去麪用　人參五錢

右為末每服二錢水一盞入棗二箇生薑一小片同煎至六分溫服

稜术散　夏日因食冷物炁積膈滯或心腹疼痛等症宜常服之

用京三稜三兩濕紙裹煨熟透另擣　莪术三兩同上製　烏藥三兩去皮　甘草三兩炙　陳皮二兩　用厚朴二兩亦可

右為末每服一錢鹽湯調下不拘時服

四順丸　老人百疾

神麴四兩入生薑二兩去皮一處杵作餅子焙乾　甘草一兩炙黄　草荳蔻一兩五錢先炮熟去皮細剉用　大麥芽二兩炒黄

石爲末鹽湯服一錢

橘紅散　夏月消食和氣

廣陳皮用一斤湯浸洗五七次布包壓乾又用生薑半斤取自然汁將皮拌匀一宿焙乾　一斤

肉荳蔻一兩　甘草二兩

右將甘草同白鹽三四兩同炒候鹽紅色草赤色爲度共橘皮爲末用茶點服一錢一次

太上用後玉經八方

巽卦東南　龜臺王母四童散方

辰砂（四兩本方原用伏火丹砂六兩一時難得且未當輕用）胡麻（四兩淨九蒸九曝炒微黃）

天門冬（四兩去心）茯苓（六兩）白术（四兩）黃精（六兩）桃仁（四兩去皮）

右七味合為末煉蜜為丸擣萬餘下夏月丸服餘月散服如桐子大每二十丸能服八年顏如嬰童肌如凝脂不可漫傳以獲天譴

☲離卦正南　彭君麋角粉方

每用麋角（註曰麋鹿之大者角丫叉不齊白如象牙出水澤中非山獸也大者二十斤一副生海邊）取用一兩具解為寸段去心中黑血色惡物用米

泔浸之夏三日冬十日一换泔浸約一月已上似欲輭即取出入甑中蒸之覆以桑白皮候爛如蒸芋晒乾粉之入伏火硫黄一兩以酒調三錢一服此方彭祖服之得壽成仙有人於鵲鳴山石洞中得石刻方與此同也

夏四月事宜

孝經緯曰穀雨後十五日斗指巽為立夏物至此時皆假大也後十五日斗指巳為小滿小滿者言物長於此

小得盈滿也律名中呂白虎通曰中呂何言陽氣極將彼故復中難之也晉志曰呂者助也隂助成陽之功也四月建巳巳者起也物至於此畢盡而起也西京雜記曰陽德用事和氣皆陽為正陽之月又曰陽雖用事而陽不獨存純陽凝於無隂亦謂之曰隂月文選稱為除月又曰首夏維夏

是月也盛德在火天道西行作事出行宜向西吉

是月每清晨喫葱頭酒一二杯令血氣通暢

四月丁巳宜祀竈十六日天倉開宜入山修道收書於未梅雨時開閣廚晾燥隨即閉門內放七里香花或樟腦不生蠹魚

收畫未梅雨前逐幅抹去蒸痕日中晒晾令燥緊捲入匣以厚紙糊匣口四圍梅後方開匣須杉木杪木為之內不用紙糊并油漆以辟黴炁

辟蚊方用鮫魚晒乾於室中燒之可少辟其橫是月伐木不蛀

月令纂曰是月於魚池中納一神守則魚不走養鯉善飛尤為緊要神守即今之團魚也

馮氏口談曰戎衣同花椒捲收或芫花末摻之則不蛀

一用出缸藍布包之亦妙風領煖耳包藏瓮中密封瓮口毛決不脫

月録曰洗葛衣用梅葉挼碎洗之經夏不脆忌用木盆則黑以磁器洗之

内景經曰是月食蓴菜鯽魚作羹開胃

靈寶經曰是月八日宜修啟壽齋

是月初二十六十八十九日拔白生黑

雲笈七籤曰木瓜善治轉筋病者不必服此但口呼木瓜二字其病即瘥

月令纂曰是月初四日七日八日九日取枸杞煎湯沐浴令人不老肌膚光澤

雲笈七籤曰是月望後宜食桑椹酒治風熱之疾亦可

是月採桑椹取汁三斗白蜜四兩酥油二兩生薑汁

二兩以鑵先盛椹汁重湯煮汁到三升方入蜜酥薑汁再加鹽三錢又煮如膏磁器收貯每服一小杯酒服大治百種風疾

千金月令曰四月節内宜服煖宜食羊腎粥其洗去以兔絲子一兩研煮取汁一兩濾淨和麪切煮將羊腎一具切條葱炒作臛食之補腎療眼暗亦腫

此月宜晚卧早起感受天地之精炁令人長壽

月令曰四月十五日取浮萍一兩麻黄去根桂心附子

炮去臍皮各五錢擣為末每用一兩藥末入生薑二片葱頭二箇煎至八分熱服葢煖取汗治時行熱病

四月事忌

攝生月令曰四月為乾生氣在卯死氣在酉不宜用巳日時犯月建百事不吉

又曰初九二十五忌裁製交易

白雲雜忌曰是月勿食雉令人炁逆勿食鱔能害人

金方曰勿令韮菜同雞肉食暴死者尤不可食作内

疽生胸臆中勿食諸物之心勿大醉勿食葫傷人神
損膽炁令人喘悸脇肋炁急勿食生蒜傷人更禁男
女同房忌純陰用事葫即葫荽也
雲笈七籤曰是月八日不宜遠行宜清心齋沐必得福
慶
又曰是月忌暴怒傷心秋必為瘧自夏至至九月忌食
隔宿肉菜之物忌用宿水洗面漱口
孫真人曰是月初五日忌見一切生血勿食生菜初八

日十六日忌嗜慾犯之夭壽

楊公忌曰是月初七日不宜問疾

四月修養法

孟夏之月天地始交萬物並秀宜夜卧早起以受清明之氣勿大怒大泄夏者火也位南方其聲呼其液汗故怒與泄為傷元氣也卦值乾乾者健也陽之性天之象也君子以自強不息生炁在卯坐卧行功宜向正東方孫真人曰是月肝藏已病心臟漸壯宜增酸減苦以補

腎助肝調養胃炁勿受西北二方暴風勿接陰以壯腎水當靜養以息心火勿與淫接以寧其神以自强不息天地化生之機

靈劒子曰補心臟坐功之法有二一勢正坐斜身用力偏敵如排山勢極力為之能去腰脊風冷宜通五臟六腑散脚炁補心益炁左右以此一勢行之二勢以一手按脛一手向上極力如托石閉炁行之左右同行去兩脇間風毒治心臟通和血脉

月令曰君子齋戒處必掩身毋躁止聲色毋進御薄滋味毋違和節嗜慾定心炁

內丹秘要曰姤月為一陰始生之月也陰炁方生喻身中陰符起縮之地靈丹養成入口中當剔致其道遂歸丹田不可荒忙急速

保生心鑑曰五月屬火午火大旺則金炁受傷古人于是時獨宿淡味兢兢業業保養生臟正嫌火之旺耳

陳希夷孟夏二炁坐功圖勢



五月事宜

孝經緯曰小滿後十五日斗指丙為芒種後十五日斗指午為夏至曰芒種者言有芒之穀可播種也夏至者言萬物于此假大而極至也白虎通曰律蕤賔蕤者下也賔者敬也言一陰始生萎蕤陽不資以為用如賔在外而不為内至也樂志曰辰為午午者長也大也言物皆長大也吳子夜四時歌曰是月為鬰蒸為仲暑東坡詩曰雲飛龍御月

玄樞經曰是月天道西北行作事出行俱宜向西北吉
荆楚記曰五日以艾縛一人形懸于門户上以辟邪炁
以五綵絲繫於臂上辟兵厭鬼且能令人不染瘟疾
口内常稱游光厲鬼四字知其名則鬼遠辟
雲笈七籤曰五月并十二月晦日正月中常宜焚燒殺
鬼丹方
鬼箭 蜈蚣 牛黄 野葛 雄黄 雌黄 硃砂
藜蘆 鬼臼目 桃仁 烏頭 附子 半夏 硫

黃　巴豆　犀角　鬼臼　麝香　白朮　蒼朮各等分

共二十味為末用蔄草汁為丸否用糊汁亦可如雞子大每焚一丸百邪皆滅

道藏靈寶辟瘟丹方

蒼朮一斤　降香四兩　雄黃二兩　硃砂二兩　硫黃一兩　硝石一兩　柏葉八兩　菖蒲根四兩　丹參三兩　桂皮二兩　藿香二兩　白芷四兩　桃頭四兩五月五日午時收　雄狐糞二兩　蘄艾四兩　商陸根二兩　大黃二兩　羌活二兩　獨活二兩　雌黃一兩　赤小豆二兩　仙茅二兩　唵叭香無亦可免

已上二十四味挼二十四炁為末米糊為丸如彈子大火上焚燒一丸

太倉公辟瘟丹方太倉公乃齊之神醫淳于意也

凡官舍旅館久無人到積濕積邪容易侵人製此熟之可以遠此宜于五六月終日焚之可以辟瘟遠邪

蒼朮一斤 台芎八兩 黄連八兩 白朮八兩 羌活半斤 川芎四兩 草烏四兩 細辛四兩 柴胡四兩 防風四兩 獨活四兩 甘草四兩 藁本四兩 白芷四兩 香附子四兩 當歸四兩 荊芥四兩 天麻四兩 官桂四兩 甘松

乾薑四兩　三柰四兩　麻黄四兩　牙皂四兩　芍藥四兩　麝香三分

右為末煮紅棗肉為丸如彈子大每用一丸焚燒

千金月令曰是月取浮萍陰乾和雄黄些少燒烟去蚊

火燒棗子安床下辟狗蚤

纂要曰五月五日採艾治百病

瑣碎録曰五日硃砂寫茶字倒貼辟蛇蝎寫白字倒貼

柱上辟蚊蟲寫儀方二字倒貼亦妙

又曰午時將燈草浸油内望太陽呪曰天上金雞喫蚊

子腦髓液念七遍吸太陽炁吹於燈草上夜點燈草

焰蚊俱去

呂公曰五日午時韮菜地上面東不語取蚯蚓泥藏之

即蚯蚓糞也圓如碎珠粒粒成塊即此物也

遇魚骨鯁喉用此少許擦咽

喉外皮即消

廣惠方曰五日取晩蠶蛾裹一節竹筒内開眼處封貯

待其乾死遇竹木刺傷者以此少塗之即出更有別

用如此方可收得

雜記曰以青蒿草擣汁和石灰作餅子陰乾收起遇刀斧傷者塗之立效愈後無痕又一方採百草頭擣汁和石灰作塊子鑿大桑樹上一孔納灰餅在内待百日後取出曝乾為末傅金瘡神效

五月五日宜合紫金錠保生錠子治小兒疾方在醫書録内府此日用雄黄研末少加硃砂收真蟾酥作杵陰乾凡遇惡毒初起以唾磨搽微痛立消

瑣碎録曰五日取鼈爪著衣領中令人不忘

千金方曰五日日未出時取東向桃枝刻作小人形著
衣領中令人不忘

養生雜忌曰病目者以紅絹盛榴花拭目棄之謂代其
病凡紅物俱可

又云五日取萵苣菜原窠或葉置厨櫃内不生蛀蟲置
毛褐衣内亦妙

千金方云五日取葵子微炒為末患淋者食前溫酒服
一錢立愈

又云取鯉魚枕骨燒灰治久痢如神

雲笈七籤曰五月一日取枸杞煎湯沐浴令人不老不病五日以蘭湯沐浴亦可初四初七初八日沐浴吉

玄樞經曰初九日沐浴令人長命

高子曰五月五日午時修合藥餌者以天罡此時正塞鬼户斗柄訣以月月當加戌五月每日戌時天罡指午亥時指未自未輪轉五日午時正指艮宫為鬼户也故用此時合藥甚效又為天中之節

養生論曰五月五日宜合截瘧鬼哭丹用上好白砒五錢研細入鐵銚内以寒水石一兩為末圍定然後以磁碗蓋定用白紙作條封碗合縫炭火炙銚烟出燻紙條黄色即上取放紙上置泥地出火氣一時取研為細末入氷片一分麝香一分共研蒸餅為丸桐子大硃砂為衣毎服一丸臨蒸日神前香爐上燻過朝北井花水呑下忌食魚麪生冷十日永不再發合時不令婦女孝服人見婦人有病令丈夫捻入口中呑

下立效又不泄瀉真妙劑也

簡易方曰用獨蒲蒜同真飛丹搗和為丸圓眼大治瘧臨發用一丸井花水面東呑服即愈

保生月録曰是月十一日天倉開宜入山修道

簡易方曰疫炁時行用管仲置水缸内食水不染十二月除夕同此

本草云五日取露草百種陰乾燒為灰以井水煉成膏再用嚴醋和為餅子腋下挾之乾即換去五遍能治

腋下與炁又能抽出一身中瘡積毒炁挾完即以小便洗腋下乾淨最效

牧民方曰中風牙緊不能下藥用氷片天南星五日午時合起遇病以指蘸藥擦大牙左右二十三擦口自能開方下別藥治之

長生要録曰五月五日有雨急破竹一二株内有神水瀝和獺肝為丸治心腹積聚

又曰是日取葛根為末療金瘡斷血除瘧取猪牙燒灰

治小兒驚癇并塗蛇傷又云取蝙蝠倒挂晒乾和官

桂薰陸香燒之辟蚊

家塾事親曰已丑卯辰日祀灶以猪首吉五月朔日不

宜出錢財

萬氏家抄曰五日取蝦蟆晒乾收起紙包紅絹袋盛瘧

發早男左女右臂上挂幇勿令知之立愈

禮儀志曰夏至浚井能改水朱索縛柳杞桃結印為門

户飾可止惡炁

十三日竹醉日可移竹易活夏至淘井可去瘟疫

五月五日取塚上泥并磚石一塊回家以小瓶盛埋門外堦下合家不患時症

抱朴子曰五日硃書赤靈符著心前辟兵袪瘟去百病此即治百病符也正月元日佩即此符

赤靈符式

本草云五日採莧菜加馬齒莧為末等分産婦服之易

産

雲笈七籖曰五日不可見血物

傳濟方曰五日午時或臘月三十日收猪心血同黄丹乳香相和為丸雞荳大以紅絹盛掛門上如有産婦子死腹中者令酒磨一丸即下

五月取桃仁一百箇去皮尖研細入黄丹二錢丸如桐子大治瘧發日面北用温酒或井花水吞下三丸即

絶合忌婦女雞犬見之

瑣碎録五日清晨取白礬一塊自早晒至晚收之百蟲咬傷以些少塗之即止又能消毒取獨蒜不分辦蒜也搗爛塗面皮手脚一年不生惡瘡及冬月不作凍瘡神驗不可多擦

衛生方云五日取百草頭晒乾為細末用紙包收起臨用取一撮白紙封好用紅布絹拴定令患瘧人以眼(?)(?)臂面北男左女右繫臂上股勿令病人知為何物

極有應驗

又曰五日採蜀葵花赤白二色收起陰乾赤者治婦人赤帶白治白帶

又曰取雞腸草陰乾燒灰治積年惡瘡極效採無花果陰乾治咽喉諸疾

雲笈七籤曰五日午時取天落水磨硃寫一龍字明年若又雨取水磨墨寫一龍字如錢大二字合作一小丸婦人難産乳香湯吞之生出男左女右手中握字

丸即下如次年無雨前字無用矣每年須寫百字以濟人

本草圖經曰五月收杏去核自朝蒸之至午而止以微火烘之收貯少加糖霜可食駐顏故有杏金丹之說不宜多食

五日午時飲菖蒲雄黄酒辟除百疾而禁百蟲

瑣碎録曰五日并夏至日有患嗓臭者於日未出時汲井花水一盞作三嗽吐門閫裏如此三十日口臭永

除矣

吕公歲時記曰夏至一陰生宜服餌製過硫黃以折陰

炁

千金方曰五月二十七日宜服五味子湯取五味一合

搗置小瓶中以百滚湯入蜜少許即封口置火邊良

久乃服生津止渴

二十日採小蒜曝乾治心煩痛解諸毒又治小兒丹瘮

夏至後宜浚井改水以去瘟病

是月十六日二十日宜拔白

洛陽記午日造术羹艾酒以花絲樓閣插鬢贈遺造辟瘟扇

文昌雜録曰端午日走馬謂之蹁柳

保生餘録曰五月取螢火二七枚撚白髮能黑

千金方曰多採蒼耳陰乾置大甕中能辟惡炁若有時疫生發即取為末舉家服之不染若病脹滿心悶發熱即服此又能殺三尸九蟲

救民易方曰五月五日六月六日九月九日採豨薟草即白花菜是也去根花幷子淨用莖葉入甑九蒸九曝層層洒酒與蜜水蒸完極香爲末蜜丸皂角子大每服五七丸米湯下服至百日去周身癱瘓風疾口眼歪斜涎痰壅塞久卧不起又能明目白髮變黑筋力強健效不可言

萬氏家抄曰五日午時採雞腸草晒乾爲末齒痛執腫者擦之立愈千金月令曰五日取瓦上青苔或百草

霜入鹽漱口效或水煮羊蹄根或醋煮川椒俱能治

齒百疾

靈寳經曰是月五日可修續命齋

太上淨明禦瘟經略曰天地無私陶鑄萬物本無善惡

世人自私故生災禍飲食不忌服鍊不時善既無聞

過則可述司罰之神得而窺測布此毒炁一及成疾

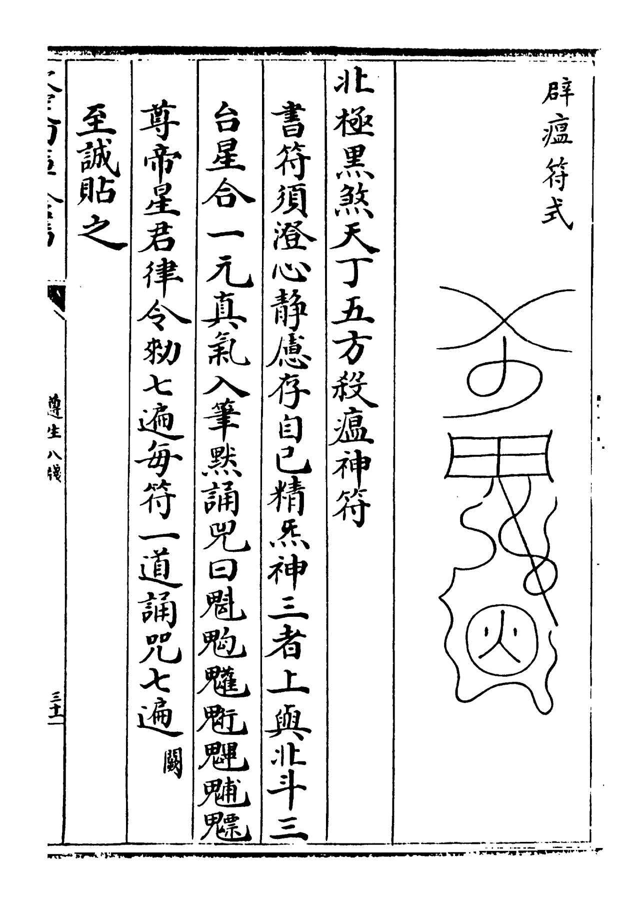
不悟愆尤不能保護反怨道咎師其疾愈甚大凡四

時調養務在得中服藥吐納以生正炁我有神符使

其佩服合免斯難兼有秘咒每月持齋而誦之神將日夜護衛瘟毒百神皆知其為太上弟子畏而敬之誦至百遍百鬼頭傷腦裂而散咒曰唵荷（烏可切）暮秖（音只）混嚩（音馬）㖠（音呂）訡（音款）

九天高明大使神功玅濟真君驅瘟遣疫消災真符書符以朱書黃素左手五雷訣右手舉筆咒曰洞天赤文丹靈燿虛驅瘟攝毒奉命天書金籙玉簡鬼鬼悉驅太上有勑元君安居急急如太虛紫清律令勑

辟瘟符式



北極黑煞天丁五方殺瘟神符

書符須澄心靜慮存自己精炁神三者上與北斗三台星合一元真氣入筆默誦咒曰魁䰢魓魒魓魖魒尊帝星君律令勑七遍每符一道誦咒七遍 闕

至誠貼之

法用天罡日製白楊木板五塊長一尺五寸濶三寸六分小尺朱書後符五道於上凡人家瘟疫傳染不絶以此安鎮宅中五方或釘壁上病陰乃燒五符出道藏北極驅瘟真經

天罡日立成

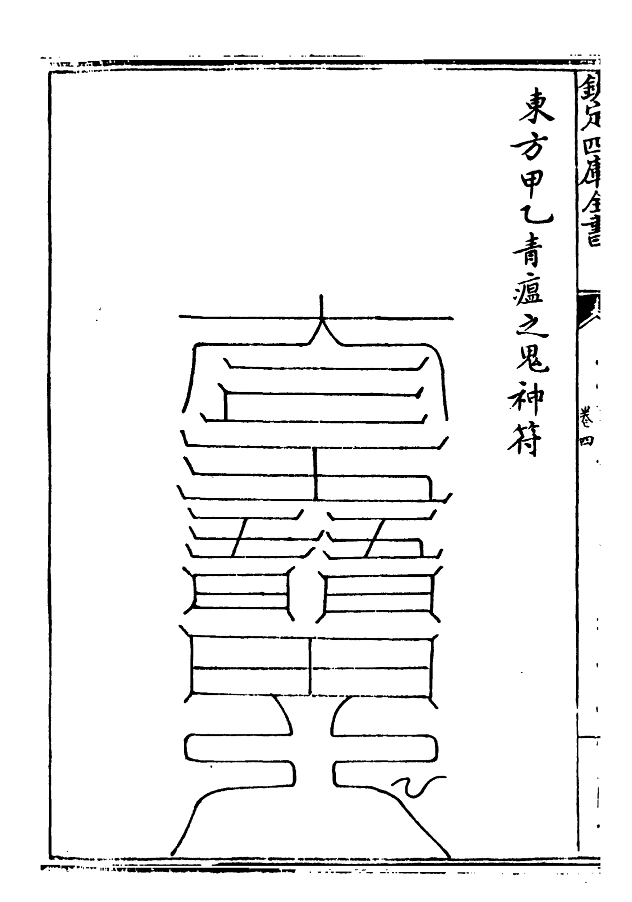
正月巳日二月子日三月未日四月寅日

五月酉日六月辰日七月亥日八月午日

九月丑日十月申日十一月卯日十二月戌日

中方戊巳黃瘟之鬼神符

東方甲乙青瘟之鬼神符



南方丙丁赤瘟之鬼神符

西方庚辛白瘟之鬼神符

北方壬癸黑瘟之鬼神符

五月事忌

五月用事不宜用午犯月建百事不吉

十五二十五日忌裁衣交易

經曰五月初五初六初七日十五十六十七日二十五二十六二十七日為之九毒戒夫婦容止勿居濕地以招邪炁勿露卧星月之下

問禮俗云五月俗稱惡月按月令仲夏陰陽交生死之分君子節嗜慾勿任聲色

金匱要畧云勿食韮菜令人乏力損目勿食生菜

酉陽雜記曰五月蛻精神不可工屋令人魂魄不安

太平御覽異苑曰五月勿晒床薦蓆

月令圖經勿食濃肥勿食煑餅可食温煖之物

普濟方云勿食獐鹿馬各獸肉傷人神炁

本草云勿食山澤中水勿食未成核果令人發癰毒及

寒熱勿食生菜勿食雞肉勿食蛇鱔勿食羊蹄

保生心鑑曰是月勿下枯井及深穽中多毒炁先以雞

毛採之若毛下旋舞者即是有毒不可下也

濟世方曰五月不可多食茄子損人動氣茄屬土耳

歲時記曰勿食菘菜發皮膚瘋痒

保生月録曰茉莉花勿置床頭引蜈蚣當忌李子不可與螽雀肉同食損五臟

千金方曰小兒不可弄槿花惹病痁槿為瘧子花五月勿食鯉多發風勿食其腦鯉鮓不可同小荳藿官桂猪肝同食損人

類摘良忌云江魚即黄魚也不可同蕎麥食令人失音

枇杷不可同炙肉熱麪同食令人患熱發黄桃子不

可與鼈同食

便民圖纂曰甜瓜沉水者殺人多食作陰下癢生瘡患

脚氣食之永不愈雙蒂者殺人且此物不可與油餅

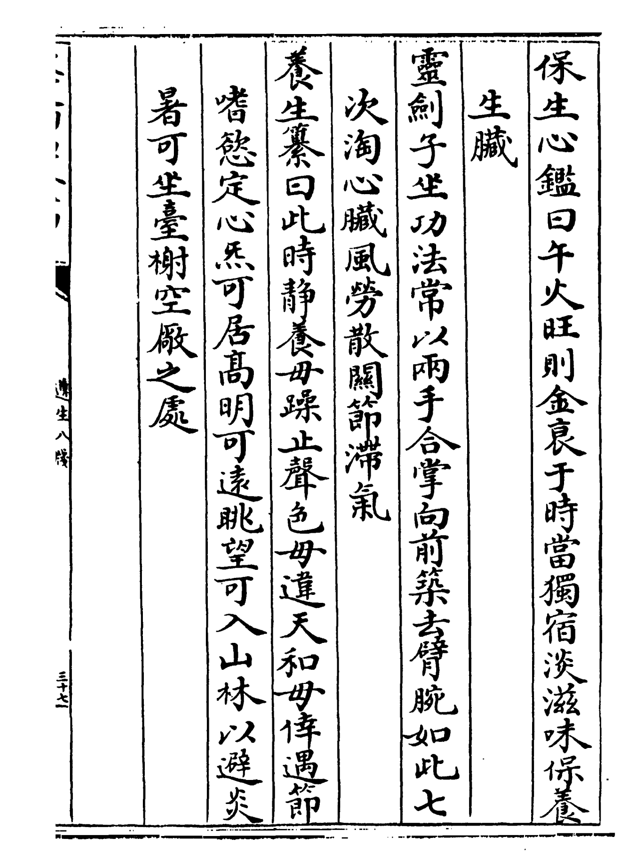
同食

楊公忌曰初五日不宜問疾名地臘日

夏五月修養法

仲夏之月萬物以成天地化生勿以極熱勿大汗勿曝露星宿皆成惡疾忌冐西北之風邪氣犯人勿殺生命是月肝臟已病神氣不行火氣漸壯水力衰弱宜補腎助肺調理胃氣以順其時卦值姤姤者遇也以陰遇陽以柔遇剛之象也生氣在辰宜坐卧向東南方

孫真人曰是月肝臟氣休心正旺宜減酸增苦益肝補腎固密精氣卧早起早慎發泄五日尤宜齋戒靜養以順天時

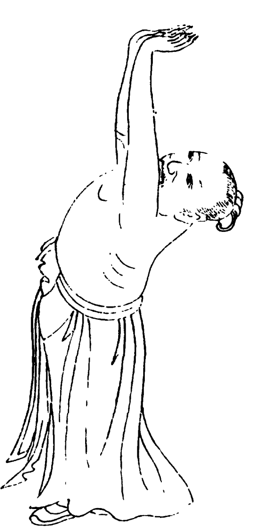


保生心鑑曰午火旺則金衰于時當獨宿淡滋味保養生臟

靈劍子坐功法常以兩手合掌向前築去臂腕如此七次淘心臟風勞散關節滯氣

養生纂曰此時靜養毋躁止聲色毋違天和毋倖遇節嗜慾定心氣可居高明可遠眺望可入山林以避炎暑可坐臺榭空敞之處

陳希夷仲夏二炁坐功圖勢





六月事宜

孝經緯曰夏至後十五日斗指午為小暑後十五日斗指未為大暑小大者就極熱之中分為大小初後為小望後為大也律林鍾林者衆也萬物成熟種類衆多樂志曰月辰為未未者吐也萬物向成咸有味也要纂曰六月為徂暑

玄樞曰是月天道東行作事出行俱宜東向吉其月遇土王戊日祭中霤之神

是月宜飲烏梅醬木瓜醬梅醬荳蔻湯以祛渴方俱見前

三伏日宜服腎瀝湯治男子虛羸五勞七傷風濕臟虛

耳聾目暗方

乾地黃六分黃芪六分茯苓六分五味子四分羚羊角四分桑螵蛸三兩炙地骨皮一兩桂心一兩門冬五分去心磁石一錢二分打碎水洗令黑汁出盡為止羊腎二箇猪腎亦可去脂膜切如柳葉以水四升先煮去水升半即掠去水上肥

沐及將滓取汁煎諸藥澄清去滓分為三服三伏日各服一料隨人加減亦可忌食大蒜生葱冷陳滑物空心平旦服之

養生雜纂曰老人氣弱當夏之時納陰在内以陰弱之腹當肥冷之物則多成泄瀉一傷真氣卒難補復不宜燥熱補藥惟用平補温和之劑如八味丸之類以助元氣

雲笈七籖曰六月六日沐浴齋戒絶其營俗

關西舊俗志曰六月六日取水收起淨甕盛之一年不臭用以作醋醬醃物一年不壞

真誥曰十九日廿四日拔白永不生又云初三初四初八廿八日拔白亦可

四時纂要曰是月初一日初七初八二十一日沐浴去疾禳災

七籤曰是月二十七日取枸杞煎湯沐浴至老不病

荆楚記曰六月伏日宜作湯餅食之名為辟惡

舊俗曰造醬用三伏黄道日浸豆黄道日拌黄用草烏五七箇切作四片撒上其蛆盡死

農桑撮要曰是月剩飯用莧菜葢之過夜不餿

山居四要曰養魚池中是月宜納二神守以護魚

治水瀉百病用烏蘭子六月六日同麪炒黄等分為末米飲調服二錢

瑣碎録曰宜食苦蕒可益心炁

家塾事親曰西瓜性温熟者可食解暑名白虎湯

千金月令云是月可食烏梅醬止渴方用烏梅擣爛加蜜適中調湯𢞋煮飲之水瀉渴者以梅加砂糖薑米飲之不渴

便民圖纂曰六月六日用井花水以白鹽淘於水中作滷新鍋仍煎作白鹽以此鹽擦牙畢以水吐手心內洗眼雖老猶能燈下讀書

抱樸子養生書云三伏內用甘草一錢好明白滑石六錢為末和水飲之名六一散令人免中暑泄瀉

三伏内服十味香薷飲方

香薷數年陳者一兩　人參　陳皮　白术炒　白扁荳炒　茯苓

黄芪　木瓜　厚朴薑汁浸　甘草各五錢

共為飲片水煎停冷服之或為細末水調一二錢服

三伏時用門冬五味子人參泡湯代茶謂之參麥散消

渴生津

濟世仁術曰六月極熱可用扇急扇手心則五體俱凉

抱朴子曰三伏中用黄芪茯苓煎膏入甘草末二分以

井涼水調服治譫狂大消暑熱毒𤍠

又方木瓜醬用木瓜十兩去皮細切以湯淋浸加薑片一兩甘草二兩紫蘇十兩鹽一兩每用些少泡湯沉之井中候極冷飲之

又方梅醬喫水方用黄熟梅十斤蒸爛去核將肉秤有幾斤每斤加鹽三錢加紫蘇乾者一兩乾薑絲二錢甘草三錢攪匀日中大晒待紅黒色收起用時加白荳仁檀香些少飴糖調匀和水服最觧暑渇

又桂醬沈香熟水俱載飲食牋内

靈寶經曰六月六日宜修清暑齋

六月事忌

月令曰六月選用日時不宜用未犯月建百事不利初一日忌經營初十二十日忌交易裁衣

仙誌戒曰六月六日忌取土開掘

四時纂要曰三伏日不可嫁娶傷夫婦不吉

雲笈七籤曰六月二十四日忌遠行水陸俱不可往

四時纂曰是月勿飲山澗澤水令人患瘕

千金方曰勿食韮令人目昏勿食羊肉傷人神炁勿食野鴨鷿鳥勿食雁勿食茱萸勿食脾乃是季月土旺在脾故也俱宜戒之

雲笈七籤曰六月勿食羊血傷人神魂少志健忘勿食生葵必成水瘕且為犬囓終身不瘥

瑣碎録曰暑月不可露卧勿沐浴當風慎賊邪之炁侵人

又曰其月無氷不可以涼水隂冷作氷飲水熱生涎者勿飲能殺人

玄樞經曰是月勿斬伐草木勿動土勿舉大事以揺養氣

養生仁術曰勿專用氷水浸手足防引起狂邪之風犯之令人瘋病體重烝短四肢無力

食治通説夏月不宜飲冷何能全斷但勿宜過食冷水與生硬菓油膩甜食恐不消化亦不宜多飲湯水人

能自慎省食煎炒鹽臓炙煿之物自然津液常滿何

必多飲

便民纂曰途中一時中暑身死者勿可用冷水灌沃急

就道上取熱土填於死者臍上成堆片刻發開作一

孔令人撒尿澆入臍孔次用生薑大蒜搗爛熱湯送

下即活

瑣碎録曰暑月甕罈大日晒熱不可即取盛裹飲食恐

收暑炁

楊公忌曰初三日不宜問疾

六月修養法

季夏月月發生重濁主養四時萬物生榮增鹹減甘以資腎臟是月腎臟炁微脾臟獨旺宜減肥濃之物益固筋骨卦值遯遯者避也二陰浸長陽當避也君子莊矜自守生炁在巳坐卧宜向南方

孫真人曰是月肝炁微弱脾旺宜節約飲食遠聲色此時陰炁内伏暑毒外蒸縱意當風任性食冷故人多

暴泄之患切須飲食温軟不令太飽時飲粟米温湯

荳蔻熟水最好

内丹秘訣曰建未之月二陰之卦是隂炁漸長喻身中

隂符離去午位收斂而下降也

靈劍子坐功法端身正坐舒手指直上反拘三舉前屈

前後同行至六月半後用之去腰脊脚膝痹風散膀

胱邪炁

陳希夷季夏二炁坐功圖勢



脾神圖



脾臟四季旺論

脾臟屬中央土旺於四季為黃帝神肖鳳形坤之氣土之精也脾者裨也裨助胃氣居心下三寸重一斤二兩濶三寸長五寸脾為心子為肺母外通眉闕能制謀意辯皆脾也口為之宮其神多嫉脾無定形主土陰也妬亦無准婦人多妬乃受陰氣也食熟軟熱物全身之道也故脾為五臟之樞開竅于口在形為頰脾脈出于隱白脾乃肉之本意處也穀氣入于脾于液為涎腎邪入

脾則多涎六腑胃為脾之腑合為五穀之腑也口為脾之官炁通則口知五味脾病則口不知味脾合于肉其榮脣也肌肉消瘦者脾先死也為中央為季夏日為戊己辰為丑辰未戌為土其聲宫其色黄其味甘其臭香心邪入脾則惡香也脾之外應中岳上通鎮星之精季夏并四季各十八日存鎮星黄炁入脾中連于胃上以安脾神脾為消穀之腑如轉磨然化其生而入于熟也脾不轉則食不消也則為食患所以脾神好樂樂能使

脾動盪也故諸臟不調則傷脾脾臟不調則傷質質神傷傷則人之病速也人當慎養硬物老人尤甚不欲食者脾中有不化食也貪食者脾實也無宿食而不喜食者脾虛也多惑者脾不安也色憔悴者脾受傷也好食甜者脾不足也肌肉鮮白滑膩者是脾無病徵也肺邪入脾則多歌故脾有疾當用呼呼以抽其脾之疾也中熱亦宜呼以出之當四季月後十八日少思屏慮屈已濟人不為利爭不為陰賊不與物競不以自強恬和清

虛順坤之德而後全其生也逆之則脾腎受邪土木相尅則病矣

修養脾臟法

當以夏季之月朔旦并三季後十八日正坐中宮禁炁五息鳴天鼓二十四通註曰鳴天鼓者以兩手抱腦後用中食二指起復互換各二十四下吸坤宮黄炁入口十二吞之以補呼之損也

相脾臟病法

脾熱者鼻赤黄而肉臑脾虛則腹脹鳴成溏痢食不消

化脾風則多汗惡風體上遊風瘖瘖四肢無力舉動懈怠不思飲食足不能行脚下脹痛脾惡濕食苦以燥之又云脾病欲緩實甘以補之苦以瀉之脾病當臍下有動氣按之牢若痛若逆烝小腸急痛下洩足重脛寒兩脇脹滿時作嘔吐烝滿充心四肢浮腫宜服訶梨勒丸

乾地黄一錢 牡丹皮一錢 薯蕷八分 澤瀉八分 茯苓八分 川芎八分

山茱萸九分 乾薑三分 訶梨勒皮 蓽撥三分

右為末煉蜜為丸如桐子大空心地黄湯下二十丸

六炁治脾法

治脾臟吐納用呼法以鼻漸引長炁以呼之病脾大呼三十遍細呼十遍呼時須撮口出之不可開口能去冷炁壯熱霍亂宿食不化偏瘋痲痺腹内結塊數數呼之相次勿絶疾退即止過度則損損有吸以補之法具前

脾臟四季食忌

六月勿食吴茱萸令人患赤白痢四季勿食脾肝羊血脾病宜食米棗葵禁酸味

導引法 六月行之

可大伸一脚以兩手向前反掣三五度又跪坐以兩手據地回視用力作虎視各三五度能去脾家積聚風邪毒炁又能消食

夏時逸事

洗筆池

三吳長洲葑溪孔里有洗筆池是宣聖南遊遺跡池中水尚黑內種白荷每年其中間黑荷一朶是聖跡之奇

也至今在瀟灑張郎舊居園中

入水避暑

葛仙翁每大醉夏炎熱入深水底八日乃出以能伏炁故耳

河朔夏飲

袁紹在河朔至夏大飲以避一時之暑號為河朔飲

高卧北窓

陶潛于夏日高卧北窓之下清風颯至自謂羲皇上人

避暑涼棚

長安人每至六月以錦結為涼棚設坐具為避暑會

造百索粽

唐歲時節物五月有百索粽

捕蠅虎蟾蜍佩

五月五日捕蠅虎杵拌荳荳自踴躍可以繫蠅取萬歲蟾蜍頭有角目赤頷下有丹書八字者五月五日收之陰乾佩帶可以避五兵

九子粽

粽名極多有九子粽王沂公詩云爭傳九子粽章簡公詩云九子黏蒲王粽香是也

射粉團

唐時都中端午日造粉團角黍入盤中以小弓架矢射之中者取飲

菖蒲酒

端午日以菖蒲生山澗中一寸九節者或屑或切以浸

酒章詩云菖蒲泛酒尧樽綠

五彩線

五月以五色線繫臂名曰續命縷又曰長命縷可以辟除不祥五兵五鬼

蒲人艾虎

端午日以菖蒲根刻作小人或葫蘆形佩以辟邪王詩旋刻菖蒲要辟邪五日以艾為小虎或剪綵為小虎貼以艾葉內人爭相戴之故章詩云玉燕釵頭艾虎輕

鬬草浴蘭

五日踏百草又作鬬百草之戲章詩云今朝鬬草得宜男五日蓄蘭以為浴楚騷曰浴蘭湯兮沐芳華章詩云蘭芽翠釜湯

鳧車

南方競渡使舟輕利謂之飛鳧又曰水車章詩瑶津亭下競鳧車古詩云蘭湯備浴傳荆俗水馬浮江弔屈魂

伏閉不出

漢官儀曰伏日萬鬼行故盡日閉户不涉他事

暑飲碧筩

袁紹與劉松三伏時晝日飲酒以避一時之暑魏鄭公暑飲取大荷葉以指甲去葉心令與大柄通屈莖輪囷如象鼻畁傳席間噏之名碧筩酒

琢氷山

長安子弟每以三伏琢氷為山置於宴席左右酒酣各有寒色

分龍節

池俗以五月二十九日三十日為分龍節雨則多水閩人以夏至後為分龍雨各有方杭俗以五月二十日為分龍

櫻笋厨

歳時記以四月十五日後通謂之櫻笋厨陳詩云春事無多櫻笋來

臨水宴

李少師與客飲燕暑月臨水以荷為杯滿酌不盡則重飲無日不大歡

霹靂酒

醉鄉云暑月大雷霆時收雨水淘米釀酒名霹靂酒

寒莚氷

酉陽編云盛夏取大水晶如拳塊置釜中新汲水煮千沸以小口大肚瓶盛湯以油綿密封其口勿令泄然復以重湯煮瓶千沸急沈井底平旦出之破瓶氷已結矣

壬癸席

河東備録云取猪毛刷浄命工織以為席滑而且凉號曰壬癸席

澄水帛

同昌公主一日大會暑熱特甚命取澄水帛以水蘸之掛于堂中滿坐皆思挾纊長八九尺細明可鑒中有龍涎故能消暑

氷絲裀

唐有老人遇老嫗持舊裀以半千售之有波斯國人見之曰此是氷蠶所織暑月置之座傍滿坐皆涼酬以千萬

招涼辟暑

拾遺記曰黑蚌千年生珠盛暑握之生涼名招涼珠可以避暑唐延學士講易賜辟暑犀章詩云已持犀辟暑更有草迎涼酉陽編曰迎涼草碧色而幹似苦竹葉細如杉雖若乾枯未嘗雕落盛暑掛之門户其涼風自至

白龍皮

劇談李德裕夏日邀同列飲延入小室開樽如坐高秋出則火雲烈日詢其私信云此日以金盆水漬白龍皮置坐右皮自新羅僧得于海中者

溜激涼風

唐書拂菻之國盛暑乃引水潛流上通屋宇機制巧密惟聞屋上泉鳴俄見四簷飛溜懸波如瀑布激氣生涼

七井生涼

霍仙別墅一室之中開七井皆以鏤雕之盤覆之夏月坐其上七井生凉不知暑氣

按轡木陰

姚崇暑月衫絺乘小駟按轡木陰頓忘煩溽

讀隨樹陰

魏伯起夏日坐板床隨逐樹陰諷讀積年床為之銳

浮瓜沈李

魏文帝與吳質書云浮甘瓜于清泉沈朱李于寒氷杜

詩云翠爪碧李沈玉甕

蹋草競渡

歲時記五日士人踏百草作鬭草之戲以拯屈三閭之溺

厭兵續命

五月五日集五綵繒謂之辟兵合五色絲繫之臂謂之續命

勞酒薦瓜

漢書田家伏臘烹羊炮酒以自勞月令初伏薦麥瓜于

祖禰

環爐交扇

新論王仲都夏日環爐火不言熱而身不汗謝公暑月

雖伏當風交扇猶沾汗流離

嘯風嗽霧

王粲大暑賦曰仰庭熠而嘯風王度扇銘服絺嗽雲霧

避暑感涼

魏許使劉松輩三伏之時晝夜酣飲極醉以為避暑飲

傳咸作感涼賦曰夏日困于炎暑旬日不過自涼以時

之涼作感涼會

寺院浴佛

四月八日為佛誕辰諸寺院各有浴佛會僧尼競以小

盆貯銅像浸以糖菓之水覆以花棚鐃鼓交迎徧往邸

第富室以小杓澆灌佛身以求施利是日西湖作放生

會舟檝之盛略如春時小舟競賣龜魚螺蚌售以放生

開煮迎新

宋時點撿所以四月開煮每庫各用疋帛書庫名高品以長竿懸之謂之布牌以木床鐵擎為仙佛鬼神之類駕空飛動謂之臺閣雜劇百戲之外又令漁父習閑竹馬出獵八仙故事及命妓家女使花巾裹頭為酒家保更有花菓五熟盤架放生籠養等庫爭為新好庫妓之琤琤者皆珠翠盛粧銷金紅背綉鞋寶勒乘以駿騎各有皂衣黃號私身數對開導前行後執羅扇衣笈浮浪

閒客隨逰步于後少年狎客簇盤飣持杯爭勸馬首金錢彩段沾及輿從都人習以爲常不以爲怪所經之地高樓遠閣綉幕如雲累足駢肩真所謂萬人海也

高子論夏時幽賞一十二條

蘇堤看新

三月中旬堤上楊柳新葉黯黯成陰淺翠嬌青籠烟惹濕一望上下碧雲蔽空寂寂撩人綠侵衣袂落花在地步蹀殘紅恍入香霞堆裏不知身外更有人世知已清

歡持觴覓句逢橋席賞移時而前如詩不成罰以金谷酒數

東郊玩蠶山

初成蠶箔白繭團團玉砌銀鋪高下叢簇絲聯倍蘽儼對雪嶠生寒氷山耀日時見田翁稱慶隣婦相邀村村過鼓賽神繅車煮繭倉庚促織柳外鳴梭布穀催耕桑間喚雨清和風日春服初成歌咏郊遊一飽菜羹麥飯因思王建詩云已聞隣里催織作去與誰人身上著之

句羅綺遍身可不念此辛苦

三生石談月

中竺後山鼎分三石居然可坐傳為澤公三生遺跡山僻景幽雲深境寂松陰樹色蔽日張空人罕遊賞炎天月夜煮茗烹泉與禪僧詩友分席相對覓句賡歌談禪說偈滿空孤月露浥清輝四野輕風樹分涼影豈儼人在氷壺直欲譚空玉宇寥寥巖壑境是仙都最勝處矣忽聽山頭鶴唳溪上雲生便欲駕我仙去俗抱塵心蕭然

氷釋恐朝來去此是即再生五濁慾界

飛來洞避暑

靈鷲山下巖洞玲瓏迥迴虛敞指為西域飛來一小巖也炁涼石冷入徑凜然洞中陡處高空若堂窄處方斗若室俱可人行無礙頂處三伏熏人燎肌燔骨坐此披襟散髮把酒放歌俾川鳴谷應清冷洒然不知人世今為何月顧我絺綌不勝秋盡矣初入體涼再入心涼深入毛骨隱隱襲人霞標雲彩弄雨欹風芳華與四圍山

色交映携舟捲席相與枕藉乎舟中月香度酒露影濕衣歡對忘言儼共浄友抵足中宵清夢身入匡廬白社中矣較與紅翠相偎衾枕相狎者何如哉更傾後期與君常住浄土

湖心亭採蓴

舊聞蓴生越之湘湖初夏思蓴每每往彼採食今西湖三塔基傍蓴生既多且美菱之小者俗謂之野菱亦生基畔夏日剖食鮮甘異常人少知其味者余每採蓴剝

菱作野人芹薦此誠金波玉液清津碧荻之味豈與世之羔烹兎炙較椒馨哉供以水蔌啜以松醪咏思蓴之詩歌採菱之曲更得嗚嗚牧笛數聲漁舟欵乃相答使我狂態陡作兩腋風生若彼飽膏腴者應笑我輩寒淡

湖晴觀水面流虹

湖山過雨殘日烘雲巒靄浮浮林鋪翠濕浴晴鷗鷺爭飛拂袂荷風薦爽忽焉長虹亘天五色熾焰影落湖波光彩浮濯乍駭蛟騰在淵滉瀁上下水天交映爍電絕

流射日蒸霞似奪頳丸晚色睥睨静觀景趣高逺不覺胸中習氣欲共水天呑吐此豈豐城伏劒時為幽人一剖璞中藴色

山晚聽輕雷斷雨

山樓一枕晚涼卧醉初足倚欄長嘯爽豁吟眸時聽南山之陽殷雷隱隱樹頭屋角鳩快新晴喚婦聲呼部部矣雲含剰雨猶著數點飄揺西壁月痕影落湖波溶漾四山静寂兀坐人閒忽送晚鐘一清俗耳漁燈萬盞鱗

次比來更換睫間幽覽使我眼觸成迷意觸冥契頓起色境勝地

乘庵剖蓮雪藕

蓮實之鮮美在清晨水氣夜浮斯時正足若日出露晞鮮美已去過半當夜宿岳王祠側湖蓮最多曉剖百房飽啖足味藕以出水為佳色緑為美旋抱西子一彎起我中山久渴快賞旨哉口之於味何甘哉況蓮得中通外直藕潔穢不可污此正幽人素心能不日茹佳味

空亭坐月鳴琴

夏日山亭對月暑氣西沈南薰習習生凉極目遥山盪

欝氷鏡兩湖隱約何來鐘磬抱琴彈月響遏流雲髙曠

撫秋鴻出塞清幽鼓石上流泉風雷引可辟炎蒸廣寒

遊偏宜清冷樂矣山居之吟悲哉楚些之曲泠然指上

梅花寒徹人間煩憤矣噫何能即元亮無絃之聲得塵

世鍾期之聽哉宜正音爲之絶響

觀湖上風雨欲來

山閣五六月間風過生寒溪雲欲起山色忽陰忽晴湖光乍開乍合濃雲影日自過處段段生陰雲走若飛故開合甚疾此景靜玩可以忘饑項馬風號萬壑雨橫兩間駭水騰波湖烟潑墨觀處心飛神動誠一異觀哉有時龍見余曾目覩龍體僅露數尺背抹螺青腹閃珠白蟠蟠盤盤滃雲捲雨湖水奔跳奮若人立浪花噴瀑自下而升望驚汩急漂疾滂湃洶湧移時乃平對此水天渾合恍坐洪濛空中樓閣飛動不知身在何所因思上古

太素簡樸無華是即雨中世界要知一切生滅本空何
爾執持念根不向無所有中解脫

步山徑野花幽鳥

山深幽境真趣頗多當殘春初夏之時步入林巒松竹
交映遐觀遠眺曲徑通幽野花隱隱生香而嗅味恬淡
非檀麝之香濃山禽關關弄舌而清韻閒雅非笙簧之
聲巧此皆造化機局娛目悅心靜賞無厭時抱焦桐向
松陰石上撫一二雅調蕭然景會幻身是即畫中人物

遠聽山村茅屋傍午鳴雞伐木丁丁樵歌相答經丘尋

壑更出世外幾層此景無競無爭足力所到何地非我

傳舍又何必與塵俗悪界區區較尺寸哉

遵生八牋卷